

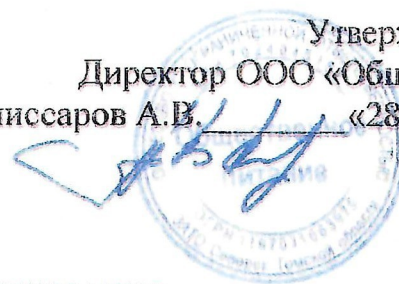
Общество с ограниченной ответственностью "ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ"

636017, Томская область, г. Северск, ул. Калинина, д. 69, литер А, помещение 1016



Согласовано:

Директор
[Signature] 2024г.



Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»
Комиссаров А.В. «28» декабря 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ - ДИЕТА №9

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ, 12-18 ЛЕТ

Неделя первая
День1

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	5,84	7,76	28,67	208,00	255	7,30	9,70	35,83	260,00	182/07
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Плоды или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		9,75	8,88	63,81	376,34		11,21	10,82	70,97	428,34	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,07	4,73	6,68	79,00	250/5	2,17	5,95	8,18	96,00	88/07
	Котлеты из птицы с соусом	110	15,20	14,40	12,20	245,00	110	15,20	14,40	12,20	245,00	ТТК № 295
	Рагу из овощей	160	2,90	7,80	24,00	198,00	200	0,46	0,16	19,10	125,00	143/07
	Напиток из витаминный	200	0,46	0,16	9,10	48,00	200	0,46	0,16	9,10	48,00	638/04
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		23,87	27,59	72,48	670,00		21,53	21,17	69,08	614,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		33,62	36,47	136,29	1046,34		32,74	31,99	140,05	1042,34	

Возрастная категория от 12 лет и старше

Неделя первая												
День 2												
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" вязкая	205	5,50	8,77	29,27	213,00	255	6,80	10,96	36,58	266,00	168/11
	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Плоды или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		15,59	17,69	64,41	450,34		16,89	19,88	71,72	503,34	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	144,43	102/07
	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	100	14,10	5,70	4,40	126,40	402/22
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток из ягод замороженных(без сахара)	200	0,10	0,02	2,26	27,00	200	0,10	0,02	2,26	27,00	702/04
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		29,21	16,78	83,24	618,94		31,76	19,09	95,26	697,83	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,80	34,47	147,65	1069,28		48,65	38,97	166,98	1201,17	

Возрастная категория от 12 лет и старше

Неделя первая												
День 3												
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Плоды или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	Итого завтрак:		10,54	9,77	72,74	421,34		12,19	11,93	82,14	484,59	
ОБЕД	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	200/5	1,98	4,40	9,40	86,00	250/5	2,59	5,35	15,58	122,00	82/07
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски(минтай)	240	16,52	9,07	25,70	250,51	240	16,52	9,07	25,70	250,51	351/464
	Напиток из плодов или ягод сушеных(без сахара)	200	0,38	0,00	16,40	50,00	200	0,38	0,00	16,40	50,00	348/1
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		22,12	13,97	72,00	486,51		22,73	14,92	78,18	522,51	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		32,66	23,74	144,74	907,85		34,92	26,85	160,32	1007,10	

Возрастная категория от 12 лет и старше

Неделя первая		Возрастная категория 6-7 лет										
День 4												
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный (отварной)	60	1,86	0,12	3,90	24,00	100	3,10	0,20	6,50	40,00	71/15
	Омлет Натуральный	150	14,50	18,06	15,32	282,00	200	19,67	24,51	20,79	383,00	210/07
	Фрукты или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		20,27	19,30	54,36	474,34		26,68	25,83	62,43	591,34	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,12	3,77	17,43	128,01	100	2,12	3,77	17,43	128,01	тк № 64
	Суп из овощей	200	2,18	2,56	16,60	100,00	250	3,01	2,98	20,45	121,00	109/07
	Плов из птицы	200	19,46	27,53	31,87	454,00	250	23,32	32,23	39,83	542,00	291/07
	Напиток апельсиновый или лимонный(без сахара)	200	0,12	0,02	2,66	15,78	200	0,12	0,02	2,66	15,78	699/04
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		27,12	34,38	89,06	797,79		31,81	39,50	100,87	906,79	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,39	53,68	143,42	1272,13		58,49	65,33	163,30	1498,13	

Неделя первая

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 лет и старше

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	255	9,10	14,52	39,00	317,00	182/07
	Яйцо вареное вкрутую	1 шт./50г	5,08	4,60	0,28	63,00	1 шт./50г	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
	Кофейный напиток с молоком(без сахара)	200	3,60	2,67	14,20	97,00	200	3,60	2,67	14,20	97,00	379/07
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		19,22	19,39	66,18	514,00		21,02	22,29	73,98	577,00	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Тефтели мясо-крупяные	110	7,91	17,98	9,33	231,00	110	7,91	17,98	9,33	231,00	188/223
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		21,37	29,92	85,61	694,80		23,79	32,49	98,75	778,75	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		40,59	49,31	151,79	1208,80		44,81	54,78	172,73	1355,75	

Неделя вторая
День 6

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	6,10	7,40	10,98	39,20	286	9,25	13,75	45,00	357,00	182/07
	Плоды или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		10,01	8,52	46,12	207,54		13,16	14,87	80,14	525,34	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,07	4,73	6,68	79,00	250/5	2,17	5,95	8,18	96,00	88/07
	Зразы рубленые из курицы с соусом	120	10,10	18,10	13,59	258,00	120	10,10	18,10	13,59	258,00	294/331/07
	Рагу из овощей	160	2,90	7,80	24,00	198,00	200	0,46	0,16	19,10	125,00	143/07
	Напиток плодово ягодный	200	0,00	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	ттк№144
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		18,31	31,13	91,57	730,00		17,27	24,71	88,17	674,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		28,32	39,65	137,69	937,54		30,43	39,58	168,31	1199,34	

Возрастная категория от 12 лет и старше

Неделя вторая		Возрастная категория с 7 до 11 лет										
День 7												
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	205	7,24	9,24	38,00	263,00	255	9,06	11,55	47,50	328,00	182/07
	Какао с молоком(без сахара)	200	4,42	3,94	6,20	77,00	200	4,42	3,94	6,20	77,00	382/07
	Плоды или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		15,50	14,28	79,34	506,34		17,32	16,59	88,84	571,34	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	16,60	100,00	250	3,01	2,98	20,45	121,00	103/07
	Гуляш из филе птицы	100	29,40	9,00	18,00	201,00	100	29,40	9,00	18,00	201,00	401/07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		43,40	18,50	97,88	667,40		46,24	20,24	111,62	748,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,90	32,78	177,22	1173,74		63,56	36,83	200,46	1319,34	

Неделя вторая
День 8

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Фрукты или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,25	11,75	57,50	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		9,18	9,52	63,99	378,84		12,19	11,93	82,14	484,59	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	144,43	102/07
	Котлета "Дружба" (минтай)	90	17,33	18,95	12,70	291,00	100	18,93	21,06	14,10	322,00	ТТК 46
	Рис припущенный	150	3,60	10,54	39,30	265,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
	Кисель плодово-ягодный	200	0,30	0,00	16,40	66,12	200	0,30	0,00	39,40	160,00	ТТК №143
	Хлеб Пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	25	1,88	0,25	11,75	57,50	гост
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	гост
	Итого обед:		30,52	34,50	117,53	902,66		31,95	39,54	141,89	1051,93	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		39,70	44,02	181,52	1281,50		44,14	51,47	224,03	1536,52	

Неделя вторая
День 9

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле творожное с молоком сг	150	20,00	14,57	20,03	296,00	200	26,70	19,43	26,70	394,00	365/04
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Плоды или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,25	11,75	57,50	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		22,55	15,44	46,42	421,84		30,61	20,55	61,84	562,34	
ОБЕД	Икра овощная	60	1,30	4,10	8,30	75,00	100	2,10	6,80	15,40	132,00	тпк75/1
	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Плов из птицы	200	19,46	27,53	31,87	454,00	250	23,32	32,23	39,83	542,00	291/07
	Напиток витаминный(без сахара)	200	0,46	0,16	9,10	48,00	200	0,46	0,16	9,10	48,00	638(1)/04
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,25	11,75	57,50	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		24,74	37,04	74,02	731,90		31,17	45,94	101,08	943,75	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,29	52,48	120,44	1153,74		61,78	66,49	162,92	1506,09	

Неделя вторая
День 10

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	205	7,24	9,24	38,00	263,00	255	9,06	11,55	47,50	328,00	182/07
	Плоды или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,25	11,75	57,50	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		15,97	17,91	64,39	457,84		19,15	20,47	82,64	565,34	
	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
ОБЕД	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	200/5	1,98	4,40	9,40	86,00	250/5	2,59	5,35	15,58	122,00	82/07
	Шницель с соусом сметанным	100	6,55	19,77	8,04	236,00	100	6,55	19,77	8,04	236,00	182/222
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток из плодов или ягод сушеных(без сахара)	200	0,38	0,00	16,40	50,00	200	0,38	0,00	16,40	50,00	348/1
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,25	11,75	57,50	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		19,30	30,84	88,37	693,90		23,28	33,36	113,19	832,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,27	48,75	152,76	1151,74		42,43	53,83	195,83	1397,34	